



# LESÃO POSTERIOR DE COXA NA PRÁTICA DE FUTEBOL DE CAMPO

Dara Machado França & José Amir Babilônia

**Introdução:** Lesões musculares continuam a ser o acidente esportivo mais frequente, tanto com atletas amadores como no futebol. O que pode ser chamado de lesão muscular é um quadro no qual um determinado músculo sofre um processo de ruptura de suas fibras e do seu tecido conectivo, incluindo vasos sanguíneos da área afetada. Esta lesão pode ter diferentes graus de magnitude e de severidade, dependendo da extensão da área lesada. Tornou-se frequente em diferentes esportes, a imagem do atleta levando a mão na parte de trás da coxa, e suspendendo a atividade com expressão de dor. As razões para este acontecimento devem ser analisadas por diferentes aspectos, porém existe uma razão muito clara. O posterior da coxa é o músculo antagonista do quadríceps que compreende a grande massa muscular anterior da coxa. O quadríceps é um dos músculos mais fortes e esta diferença tende a se acentuar quando o fortalecimento da coxa é desequilibrado. Este desequilíbrio é o principal fator de vulnerabilidade dos posteriores e muitas vezes ocorre em função da própria solicitação da modalidade. Os sintomas que podem ser observados depois são: deficiências de flexibilidade, desequilíbrios de força entre músculos de ações opostas, lesões musculares que não melhoram, distúrbios nutricionais e hormonais, infecções e dificuldade de coordenar movimentos. O equilíbrio ideal depende da modalidade praticada, mas os posteriores devem ter aproximadamente uma força de 70 a 85% da do quadríceps. Quando este quociente é muito baixo, a “frenagem” dos posteriores é sempre uma situação de maior risco para uma lesão. **Objetivo:** Sendo assim, este trabalho teve como objetivo discorrer, mediante a literatura, sobre as lesões mais afetadas na região posterior de coxa, durante a prática de futebol de campo. **Metodologia:** A metodologia utilizada no presente estudo foi uma revisão literária, de cunho narrativo, através de pesquisas em artigos científicos, Livros, e Sites da Internet. **Resultados e Discussões:** Após os estudos realizados, foi possível perceber que uma boa hidratação, nutrição e alongamento são essenciais antes do esporte. **Considerações:** É possível concluir que a maioria das lesões são provocadas por falta de alongamentos muscular, desequilíbrio muscular, mau condicionamento, fadiga muscular e outros. Então, é necessário observar que a fisioterapia, nesses casos, deve ser iniciada o mais breve possível, o ultrassom pulsado pode reduzir o tempo do hematoma. Exercícios específicos podem restaurar a amplitude de movimento e força.

**Palavras-chave:** Lesões Musculares; atleta; posterior de coxa.